

Pengaruh Media Video Tutorial Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Siswa Sekolah Menengah Pertama

Alyadi. S¹, Dedi Saputra², Muhammad, Rahmad Hidayat³

Universitas Islam Kebangsaan Indonesia

Corresponding Author: alyadi17@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Menengah Pertama. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment tipe pretest-posttest control group design. Subjek penelitian terdiri dari 20 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jeumpa yang dibagi secara acak ke dalam dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendapatkan pembelajaran menggunakan video tutorial, dan kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran konvensional. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian keterampilan lompat jauh berdasarkan indikator teknik: awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai pretest kedua kelompok ($p = 0,412$), namun setelah perlakuan, nilai posttest kelompok eksperimen meningkat secara signifikan (rata-rata 82,40) dibandingkan kelompok kontrol (rata-rata 72,10) dengan nilai signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan media video tutorial berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa.

Kata Kunci: Pengaruh, video tutorial, lompat jauh, pendidikan jasmani

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of using video tutorial media on improving long jump skills among junior high school students. The research employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The subjects were 20 eighth-grade students from SMP Negeri 1 Jeumpa, randomly divided into two groups: an experimental group that received learning using video tutorials, and a control group that received conventional instruction. The instrument used was a long jump skill assessment sheet based on technical indicators: approach, take-off, flight, and landing. The analysis showed no significant difference in the pretest scores between the two groups ($p = 0.412$), but after the treatment, the experimental group's posttest score significantly increased (mean = 82.40) compared to the control group (mean = 72.10), with a significance value of $p = 0.003$ ($p < 0.05$). The study concludes that the use of video tutorial media has a significant effect on enhancing students' long jump skills.

Keywords: Effect, video tutorial, long jump, physical education

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam pengembangan kemampuan motorik, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, serta sikap sosial dan emosional peserta didik (Depdiknas, 2019). Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah atletik, dan

lompat jauh merupakan bagian dari cabang lompat yang membutuhkan koordinasi gerakan, kecepatan, kekuatan otot, serta penguasaan teknik dasar secara utuh (Samsudin & Handayani, 2020).

Namun, dalam praktik pembelajaran PJOK di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), masih banyak dijumpai pendekatan pembelajaran yang bersifat konvensional, yaitu berbasis ceramah dan demonstrasi tanpa didukung media pembelajaran yang variatif. Pendekatan ini cenderung mengabaikan kebutuhan gaya belajar siswa yang beragam dan berpotensi menyebabkan rendahnya pencapaian hasil belajar keterampilan motorik siswa (Suherman, 2017; Yulianti et al., 2022). Materi lompat jauh, yang mengandung banyak unsur teknis, memerlukan media pembelajaran yang mampu memvisualisasikan gerakan secara rinci dan berulang-ulang.

Salah satu bentuk inovasi dalam pembelajaran PJOK adalah penggunaan media video tutorial. Video tutorial memungkinkan siswa untuk mengamati teknik gerakan secara menyeluruh, memperhatikan tahapan-tahapan dalam melakukan gerakan, serta memfasilitasi mereka untuk melakukan evaluasi mandiri terhadap kesalahan yang terjadi selama latihan (Rahmatullah, 2021). Keunggulan media video terletak pada kemampuannya menyajikan konten visual dan audio secara bersamaan, sehingga mampu meningkatkan daya serap informasi, perhatian, serta minat belajar siswa (Rohani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti dan Nugroho (2021) menunjukkan bahwa penggunaan video pembelajaran secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh. Lestari (2020) juga menyatakan bahwa media video mampu memberikan gambaran konkret yang membantu siswa memahami teknik gerakan yang kompleks. Penelitian lain oleh Pratama dan Hartati (2021) menegaskan bahwa media video sangat efektif digunakan dalam pembelajaran berbasis praktik, terutama untuk gerakan-gerakan atletik yang sulit dijelaskan hanya dengan instruksi verbal.

Selain itu, studi oleh Fitriani et al. (2022) dan Sari & Nugraha (2019) membuktikan bahwa media pembelajaran berbasis teknologi meningkatkan keterlibatan aktif siswa, memperbaiki motivasi belajar, dan mempercepat penguasaan keterampilan. Hal ini sejalan dengan pendekatan pembelajaran abad 21 yang menekankan integrasi teknologi dalam proses belajar mengajar (Trilling & Fadel, 2009).

Mengacu pada berbagai hasil penelitian tersebut, penggunaan video tutorial dalam pembelajaran lompat jauh diyakini dapat menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di tingkat SMP. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris apakah penggunaan media video tutorial memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Menengah Pertama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment tipe pretest-posttest control group design* (Sugiyono, 2018). Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jeumpa yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 10 orang. Kelompok eksperimen mendapatkan pembelajaran lompat jauh menggunakan media video tutorial, sedangkan kelompok kontrol menerima pembelajaran dengan metode konvensional melalui penjelasan dan demonstrasi langsung dari guru PJOK.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi keterampilan lompat jauh yang mencakup empat indikator: awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan, disusun berdasarkan standar penilaian dari Kemdikbud (2017). Validitas isi diuji melalui penilaian ahli, sementara reliabilitas diuji dengan metode test-retest (Arikunto, 2019). Data dianalisis menggunakan uji *t* (*independent sample t-test*) untuk menguji perbedaan hasil

keterampilan antar kelompok, dengan tingkat signifikansi 5% menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (Santoso, 2021).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMP. Pembelajaran dilaksanakan selama empat kali pertemuan dalam rentang dua minggu, masing-masing 2 x 40 menit per pertemuan. Siswa pada kelompok eksperimen diberikan video pembelajaran yang menampilkan teknik lompat jauh secara bertahap, yang bisa diputar ulang dan dianalisis bersama guru. Sedangkan kelompok kontrol mengikuti model pembelajaran konvensional, yakni penjelasan verbal dan demonstrasi guru di lapangan tanpa media audiovisual.

1. Perbandingan Hasil *Pretest*

Sebelum pelaksanaan perlakuan atau intervensi pembelajaran, seluruh siswa dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengikuti *pretest* untuk mengukur keterampilan awal dalam materi lompat jauh. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen penilaian keterampilan berdasarkan empat indikator teknik dasar: awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Tujuan dari pengujian awal ini adalah untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi kemampuan yang relatif setara, sehingga setiap perbedaan hasil *posttest* nantinya dapat lebih valid diinterpretasikan sebagai pengaruh dari perlakuan, bukan akibat perbedaan kemampuan awal.

Kelompok	<i>N</i>	Rata-rata <i>Pretest</i>	Standar Deviasi	Signifikansi (<i>p</i>)
Eksperimen	20	61,85	6,72	
Kontrol	20	60,95	7,14	0,412 (ns)

Keterangan: *ns* = *not significant* ($p > 0,05$)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* kelompok eksperimen adalah 61,85 dengan standar deviasi 6,72, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 60,95 dengan standar deviasi 7,14. Secara kasat mata, selisih rerata kedua kelompok hanya 0,9 poin, yang sangat kecil dan tidak berarti secara praktis. Untuk memastikan kesetaraan ini, dilakukan uji statistik independent sample *t-test*, dan diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,412$. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum perlakuan (*ns* = *not significant*).

Temuan ini sangat penting secara metodologis, karena menunjukkan bahwa desain penelitian memenuhi syarat kontrol variabel awal sebagaimana disyaratkan dalam penelitian kuasi-eksperimen (Sugiyono, 2018). Kesetaraan ini memberikan dasar objektif bagi peneliti untuk melanjutkan perlakuan terhadap kelompok eksperimen tanpa kekhawatiran bahwa hasil akhir akan dipengaruhi oleh perbedaan awal yang tidak adil. Ini juga memperkuat validitas internal penelitian, karena faktor pembeda utama di antara kedua kelompok setelah *pretest* hanyalah perlakuan berupa penggunaan media video tutorial pada kelompok eksperimen.

Selain itu, nilai standar deviasi yang tidak terlalu besar menunjukkan bahwa sebaran nilai di dalam kelompok cukup homogen. Artinya, siswa memiliki latar belakang kemampuan yang relatif serupa, sehingga potensi bias yang muncul karena ekstremitas nilai (*outlier*) dapat diminimalkan. Dengan demikian, hasil *posttest* nantinya dapat direfleksikan secara lebih akurat sebagai dampak dari perlakuan pembelajaran yang berbeda antara kedua kelompok.

2. Hasil *Posttest* dan Uji Statistik

Setelah perlakuan diberikan selama beberapa sesi pembelajaran, dilakukan pengukuran ulang melalui *posttest* untuk menilai peningkatan keterampilan lompat jauh

siswa. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup mencolok antara kelompok yang mendapatkan pembelajaran menggunakan video tutorial dan kelompok yang menerima pembelajaran secara konvensional.

Kelompok	Rata-rata Posttest	Standar Deviasi	Peningkatan Skor	Signifikansi (p)
Eksperimen	82,40	5,93	+20,55	
Kontrol	72,10	6,48	+11,15	0,003 (<i>sig</i>)

Rata-rata nilai *posttest* kelompok eksperimen adalah 82,40 dengan standar deviasi 5,93, sementara kelompok kontrol memperoleh rata-rata 72,10 dengan standar deviasi 6,48. Dari segi peningkatan skor, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan +20,55 poin dari nilai pretest, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan +11,15 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan video tutorial mampu meningkatkan keterampilan lompat jauh hampir dua kali lipat lebih besar dibandingkan metode konvensional.

Analisis inferensial menggunakan independent *sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Berdasarkan interpretasi statistik, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil belajar kedua kelompok. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara kedua kelompok ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap keterampilan lompat jauh siswa.

Hasil ini memperkuat temuan dalam studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa media berbasis visual seperti video sangat efektif dalam pembelajaran gerak teknik olahraga. Menurut Widiastuti dan Nugroho (2021), video tutorial memungkinkan siswa memahami urutan gerakan, ritme, dan teknik dengan lebih jelas dibanding penjelasan verbal. Selain itu, fleksibilitas dalam mengulang tayangan video menjadikan pembelajaran lebih bersifat individual, sehingga siswa dengan kecepatan belajar yang berbeda tetap dapat mengikuti materi dengan baik (Putra & Wahyuni, 2022).

Perbedaan skor yang signifikan ini juga mencerminkan bahwa video tutorial tidak hanya meningkatkan pengetahuan prosedural siswa, tetapi juga meningkatkan keyakinan dan keterampilan motorik secara konkret. Temuan ini selaras dengan teori pembelajaran sosial Bandura (1977), bahwa observasi dan imitasi terhadap model yang tepat dalam hal ini video gerakan teknik dapat mempercepat proses belajar dan memperkuat keterampilan praktis siswa.

Dari sisi implementasi pendidikan, temuan ini memberikan implikasi penting bagi guru PJOK, bahwa penggunaan media video dapat menjadi solusi terhadap keterbatasan waktu, tenaga, dan heterogenitas kemampuan siswa. Guru tidak lagi menjadi satu-satunya sumber demonstrasi, melainkan dapat berfungsi sebagai fasilitator yang mengarahkan, mengevaluasi, dan memperkuat proses belajar berbasis media.

3. Analisis Per Indikator Keterampilan

Pengukuran keterampilan lompat jauh dilakukan berdasarkan empat indikator teknik: awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Berikut adalah skor rata-rata *posttest* berdasarkan masing-masing indikator:

Indikator Teknik	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Awalan	20,50	18,10
Tolakan	21,25	19,00
Melayang di udara	20,40	18,25
Pendaratan	20,25	16,75
Total	82,40	72,10

Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan terjadi secara merata di semua aspek teknik. Kelompok eksperimen menunjukkan hasil tertinggi pada aspek tolakan dan awalan, yang sering kali menjadi kendala utama siswa dalam menguasai lompat jauh. Hal ini dimungkinkan karena dalam video, teknik gerakan seperti langkah ritmis dan posisi tolakan dijelaskan secara visual dan dapat diulang berkali-kali, sehingga siswa lebih mudah memahami dan mempraktikkannya secara benar.

4. Observasi Kualitatif Lapangan

Selain data kuantitatif, peneliti juga melakukan observasi kualitatif terhadap dinamika proses belajar. Dalam kelompok eksperimen, terlihat bahwa siswa lebih termotivasi, lebih percaya diri saat mencoba gerakan, serta mampu mengevaluasi kesalahan sendiri dengan mengacu pada cuplikan video yang ditayangkan. Guru PJOK menyatakan bahwa video membantu mengurangi waktu untuk menjelaskan secara verbal karena siswa sudah memahami dasar-dasar gerakan sebelum praktik.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam fase pendaratan dan melayang, karena tidak memiliki referensi visual yang lengkap. Guru harus mengulang demonstrasi beberapa kali, namun tetap tidak semua siswa mampu meniru dengan tepat.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa penggunaan media video tutorial secara signifikan meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Menengah Pertama. Dengan nilai *posttest* rata-rata 82,40 pada kelompok eksperimen dan 72,10 pada kelompok kontrol, serta nilai signifikansi $p = 0,003$, terbukti bahwa intervensi pembelajaran menggunakan media video memiliki pengaruh positif yang kuat terhadap aspek psikomotorik siswa dalam materi lompat jauh.

Dari perspektif teori belajar kognitif dan sosial (Bandura, 1977), video tutorial bekerja sebagai modeling efektif yang memungkinkan siswa mengamati, meniru, dan memodifikasi perilaku motorik secara aktif. Dalam konteks pendidikan jasmani, siswa memerlukan representasi visual yang konkret dalam memahami dan melakukan gerakan teknik secara tepat, karena gerak motorik bersifat prosedural dan sulit ditransmisikan hanya melalui deskripsi verbal (Arsyad, 2019). Video menyediakan informasi dalam bentuk gerakan nyata, tempo lambat, serta penekanan pada kesalahan-kesalahan umum yang dapat ditampilkan ulang.

Lebih dari sekadar alat bantu visual, media video dalam penelitian ini meningkatkan semua indikator teknik dalam keterampilan lompat jauh, termasuk fase awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Secara teoritis, ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya belajar secara mekanik, tetapi memahami logika biomekanik dari gerakan yang dilakukan. Hal ini konsisten dengan pandangan Sulastri dan Ramadhan (2020) bahwa video memberikan stimulus simultan visual-audio yang mengaktifkan lebih banyak jalur kognitif dalam otak, memperkuat daya ingat gerak, serta mempercepat internalisasi skema motorik.

Pembelajaran dengan video juga mendorong kemandirian belajar. Siswa dalam kelompok eksperimen dapat mengakses video berulang kali, baik di dalam kelas maupun sebagai pengayaan di luar jam pelajaran. Menurut Dewi dan Nugraheni (2020), fleksibilitas akses ini menjadikan video sebagai media pembelajaran berkelanjutan yang dapat menyesuaikan kecepatan belajar siswa secara individual. Ini sangat penting mengingat tidak semua siswa memiliki kemampuan motorik yang sama; beberapa membutuhkan penguatan visual lebih banyak untuk mencapai performa optimal.

Dari segi pendekatan pedagogis, video tutorial berperan sebagai media yang memperkuat pendekatan *student-centered learning*. Dalam pengamatan lapangan, siswa

lebih aktif mengevaluasi gerakannya sendiri dan lebih berani bertanya tentang teknik yang belum dikuasai. Guru juga terbantu karena waktu instruksi dapat digunakan secara efisien untuk penguatan dan evaluasi gerakan, bukan hanya untuk demonstrasi berulang. Hal ini sesuai dengan prinsip pembelajaran aktif abad ke-21 yang menekankan pada partisipasi aktif siswa dan integrasi teknologi pembelajaran (Trilling & Fadel, 2009).

Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, siswa yang tidak mendapatkan akses media video mengalami hambatan khususnya dalam fase melayang dan pendaratan. Ini sesuai dengan temuan Zaini dan Haryanto (2021), bahwa aspek teknik dengan dimensi spasial dan ritmis tinggi lebih sulit dipahami tanpa dukungan media visual. Walaupun demonstrasi guru tetap penting, keberadaan media video terbukti memberikan pelengkap yang sistematis dan dapat dipelajari secara mandiri.

Implikasi dari hasil ini adalah bahwa pembelajaran PJOK, khususnya materi atletik seperti lompat jauh, perlu mengadopsi pendekatan berbasis teknologi. Menurut Huda et al. (2020), integrasi media digital dalam pembelajaran olahraga membantu meningkatkan efektivitas waktu, meningkatkan motivasi siswa, dan memperbaiki hasil keterampilan gerak. Penelitian ini mendukung pernyataan tersebut, bahkan memperkuat urgensi penggunaan video sebagai bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani yang modern.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya menunjukkan bahwa video tutorial efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh, tetapi juga mendorong transformasi pedagogis dalam pembelajaran PJOK dari pola tradisional menuju pendekatan multimodal yang lebih kontekstual dan adaptif terhadap kebutuhan siswa. Oleh karena itu, guru-guru PJOK disarankan tidak hanya menggunakan media video yang sudah tersedia, tetapi juga dapat mengembangkan video tutorial sendiri yang sesuai dengan karakteristik siswa dan lingkungan sekolah masing-masing.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video tutorial memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Menengah Pertama. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* yang menunjukkan rata-rata skor lebih tinggi pada kelompok eksperimen (82,40) dibandingkan kelompok kontrol (72,10), dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,003$ ($p < 0,05$).

Media video tutorial terbukti efektif dalam membantu siswa memahami teknik-teknik dasar lompat jauh seperti awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan secara visual dan terstruktur. Pembelajaran berbasis video juga memberikan keleluasaan bagi siswa untuk mengulang materi, menyesuaikan tempo belajar, serta mengevaluasi gerakan mereka secara mandiri. Dengan demikian, penerapan video sebagai media pembelajaran dalam pendidikan jasmani dapat menjadi alternatif inovatif yang meningkatkan kualitas pembelajaran motorik, khususnya dalam materi atletik.

REFERENCE

- Arsyad, A. (2019). *Media pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dewi, R. K., & Nugraheni, I. A. (2020). Pemanfaatan video sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.17509/jipj.v4i1.27193>.

- Fitriani, N., Syahputra, A., & Marbun, H. (2022). Penggunaan media digital dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 119–128. <https://doi.org/10.24036/jpkr.v8i2.1529>.
- Huda, N., Ramadhan, R., & Latifah, N. (2020). Pengaruh media video pembelajaran terhadap hasil belajar gerak dasar. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(2), 85–92. <https://doi.org/10.26486/jop.v16i2.1345>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Panduan penilaian oleh pendidik dan satuan pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Nuryadi, D., & Prasetyo, R. (2021). Pengaruh media interaktif terhadap minat dan hasil belajar PJOK di sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 7(1), 65–73. <https://doi.org/10.24036/jpkr.v7i1.1394>.
- Pratama, R., & Hartati, T. (2021). Video tutorial sebagai media efektif dalam pembelajaran teknik gerak dasar atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(3), 215–224. <https://doi.org/10.26877/penjas.v12i3.8821>.
- Putra, A., & Wahyuni, S. (2022). Pemanfaatan media video dalam pembelajaran teknik gerak lompat jauh untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 11(2), 102–111. <https://doi.org/10.25077/jop.11.2.102-111.2022>.
- Rohani, A. (2020). *Media pembelajaran: Teori dan praktik*. Yogyakarta: Kencana.
- Santoso, S. (2021). *Mengolah data statistik dengan SPSS 25*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sulastri, D., & Ramadhan, F. (2020). Penggunaan media visual untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 33–40. <https://doi.org/10.26877/jpor.v8i1.7884>.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2017). *Model-model pembelajaran pendidikan jasmani*. Bandung: UPI Press.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Widiastuti, F., & Nugroho, B. (2021). Efektivitas video pembelajaran terhadap hasil belajar siswa pada materi lompat jauh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 33–41. <https://doi.org/10.21831/jik.v9i1.32712>.
- Yulianti, D., Kurniawan, H., & Cahyono, A. (2022). Kendala guru PJOK dalam pembelajaran daring dan solusinya. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 14–21. <https://doi.org/10.21831/jpji.v3i1.44567>.
- Zaini, A., & Haryanto, T. (2021). Efektivitas penggunaan video demonstrasi terhadap penguasaan teknik dasar atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 142–150. <https://doi.org/10.21831/jpji.v5i2.38244>.